

<<不要忧伤>>

图书基本信息

书名：<<不要忧伤>>

13位ISBN编号：9787542113627

10位ISBN编号：7542113623

出版时间：2008

出版时间：甘肃民族出版社

作者：阿伊德·哥尔尼

译者：孔德军

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<不要忧伤>>

### 内容概要

当代著名伊斯兰学者阿伊德·哥尔尼博士和利雅得国际伊斯兰图书版权交易所所长穆罕默德·图沃吉勒先生特别授权，由伊斯兰之光网站“伊光翻译”团队组织翻译的《不要忧伤》中文版一书日前在甘肃民族出版社正式出版发行。

该书是近年来在伊斯兰世界影响和发行量最大的书籍之一，适于不同宗教、文化背景和国度的人们阅读。

在东南亚海啸期间，该书一直居东南亚一些国家图书销售量之首。

5.12大地震后，伊斯兰之光网站在最快时间内将这本书翻译成中文，将其奉献给灾区同胞和心灵抚慰工作者。

该书正式出版前曾在国内一些伊斯兰网站连载过部分内容，受到广大网友的广泛支持和欢迎。

#### 《不要忧伤》简介

《不要忧伤》强调了对一些受害者案例的研究和近期的治疗技术。

这些技术包括拂晓模拟和其他的光治疗、药物治疗、食物治疗、锻炼和普通的生活方式的改变，同时也讨论了自我评价、思想紊乱的定义，解释思想紊乱的原因和描述紊乱的症状。

还有讲述针对受害者当前在抑郁方面得到的门诊、参与者和支持者的治疗。

《不要忧伤》可以作为走出黑暗冬日的有价值的向导。

冬天人往往感到压抑，食欲也失去了控制，犹喜淀粉类和含糖食物，感到困乏、睡眠不足等。

在《不要忧伤》里，你可以：

作一次自我检测，判断你是否有受季节影响的情绪紊乱，如果有，到什么级别（非常悲伤、抑郁或轻微的冬日忧郁症）。

用不到一周时间，用光治疗法检验你怎样才能驱逐冬日忧郁症或减轻悲伤。

咨询别人，看他们怎样对待悲伤。

从生活方式改变、饮食、锻炼、光治疗法和悲伤源中得到益处。

学习重新设计你的住房或办公室来愉悦你的心情。

这是一本不错的书。

我非常喜欢它，还准备留给我的孩子看。

这本书让我看到了生活的坚强，使我意识到根本没有必要悲伤或认为我处在劣势。

这是一本鼓舞人心的书，不仅是对那些有信仰的人。

这本书写得很好，有具体的现在和过去的实例，这些都可以让你感到你会是一个更好的人。

为什么不呢？

我们是好人，有时可能会因为别的原因走了弯路，但只要活着还有一口气，我们就能够改正错误，成为一个好人。

我们都有这种经历，我们希望有只手搭在我们的肩上说：“别怕，放松点，事情会好转的，不要悲伤

。”这就是这本书的内容，也是Dr.Aaidh Al-Qarni所要讲述的。

## <<不要忧伤>>

这本书就是那只手，它告诉我，悲伤、抑郁除了能埋葬和断送一个活人外一无是处。唯一的区别是我埋葬的是我自己的灵魂。

这是一本为全人类写的书，不管他（她）的性别、种族、宗教和国籍。每个人都可以从不同的层面得到益处。

<<不要忧伤>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>